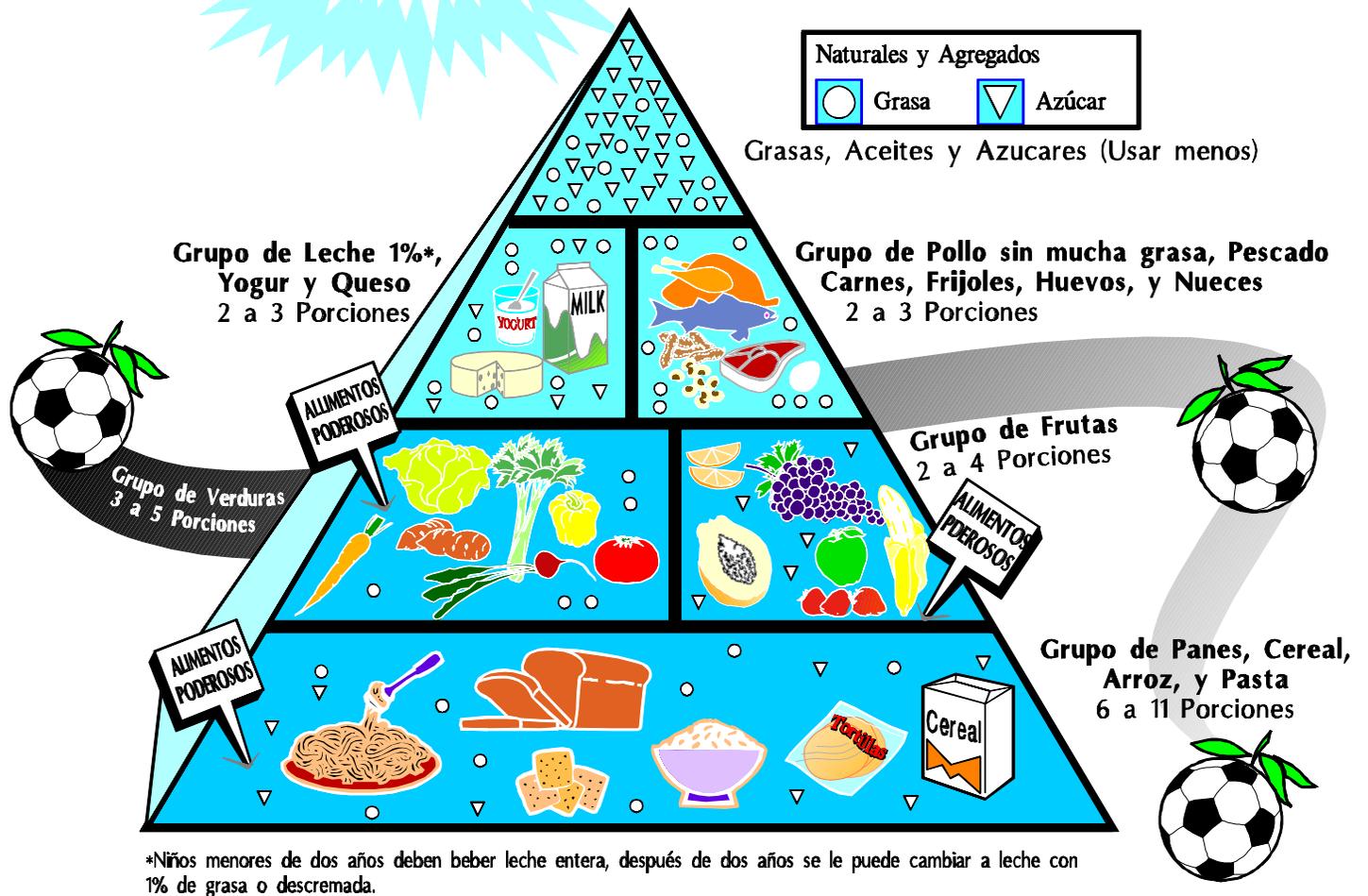


PIRÁMIDE PODEROSA



¡Un Plan Para Más Energía!

Ejemplos de Alimentos y Bocadillos para Atletas Jovenes

1 plato de cereal con flakes con leche baja en grasa de 1%
1 rebanada de pan tostado
1 vaso chico de jugo de naranja

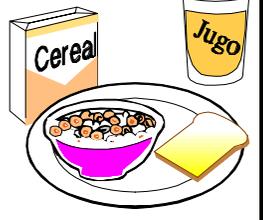
1 plátano
1 vaso grande de agua

1 burrito de frijoles con salsa
1/2 taza de arroz
Tiras de zanahoria
1 taza de leche baja en grasa 1%

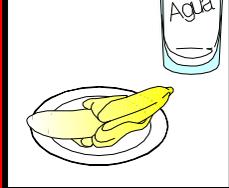
1 quesadilla de tortilla de maíz
1 cartón chico de jugo de fruta

1 plato de fideos largos
1 ensalada verde
1/2 taza de brécol cocido
1 rebanada de pan de trigo
1 taza de leche baja en grasa 1%

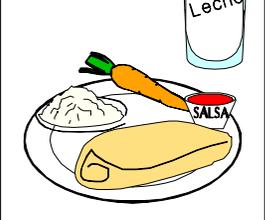
DESAYUNO



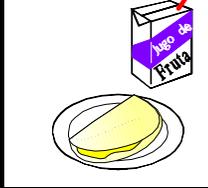
BOCADILLO



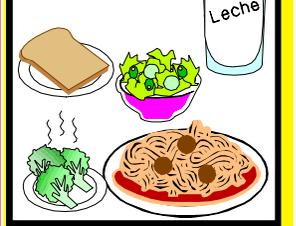
ALMUERZO



BOCADILLO



CENA



Tamaño De Una Porción

Panes, Cereales, Arroz y Pastas

1 rebanada de pan
1 taza de cereal
1/2 taza de arroz o pasta cocidos
1/2 taza de cereal cocido
4 galletitas

Frutas

1 fruta de tamaño mediano
3/4 taza de jugo de frutas
1/2 taza de fruta enlatada o picada
1/4 taza de fruta seca

Frijoles, Pollo, Pescado, Carne, Huevos, y Nueces

1 taza de frijoles cocidos
2 a 3 onzas de carne, pollo o pescado bajo en grasa
2 huevos
4 cucharadas de crema de cacahuate

Vegetales

1/2 taza de vegetales cocidas o picadas crudas
1 taza de vegetales de hojas
3/4 taza de jugo de vegetales

Leche, Yogur y Queso

1 taza de leche descremada o baja de grasa de 1%
1 taza de yogur descremado o baja grasa
1 1/2 a 2 onzas de queso de baja grasa

Grasa, Aceites, y Azúcares

-- Limitar las grasas, aceites, y dulces
-- Cocinar al horno, a la parrilla, o a vapor
-- Consumir fruta como postre o un bocadillo



